

Arroz

Un mundo de ideas



Editorial



Gabriela Cantuñal



Nuevamente nos volvemos a encontrar en otra publicación dedicada al arroz, el cereal más importante en la alimentación mundial debido a sus nutrientes y a que es una planta tan noble, que se da en muchas zonas de la Tierra.

Aparte de ser por sí solo un excelente platillo, es el mejor medio de sabores para mejorar la alimentación, pues además de ser popular y sencillo, puede acompañar a casi todos los alimentos, lo que lo hace un elemento comodín en cualquier tipo de cocina.



Ahora bien, hay tantas formas de cocinar el arroz como culturas, imaginación y creatividad lo permitan. Pero eso sí, aquí y en China cocinar arroz tiene su chiste. Lo vemos "inofensivo" y pequeño (1 kg tiene en promedio 5,000 granos), pero para muchas amas de casa preparar un buen platillo con base en este cereal es todo un reto.



Es por ello que **USA Rice Federation**, entidad no lucrativa, tiene como objetivo alentar su consumo por los múltiples beneficios que la gente puede obtener al incluirlo en la dieta diaria, realizando una serie de actividades dirigidas a difundir sus bondades, enfocadas no sólo a los propios consumidores, sino también a la industria alimenticia y a los institutos gastronómicos más prestigiados, para que, a su vez, los futuros chefs conozcan y pongan en práctica la capacidad de adaptación del arroz en sus innumerables combinaciones.

Ejemplo de dichas actividades es el pasado concurso Chef de Arroz del Año 2007, en su octava edición, en el que participaron 25 distinguidos chefs representando restaurantes, hoteles e institutos culinarios, quienes dieron rienda suelta a la imaginación con sus sorprendentes y originales recetas.

Es por ello que **Colección Radar Editores Edición Especial** y **USA Rice** les presentan estas propuestas en una publicación que se ha convertido en una de las favoritas de los amantes del arroz, donde encontrarán variadas recetas de destacados profesionales en el medio, como los chefs Luz María Bolaños de Acuña y alumnos del Instituto Culinario Belinglise; Omar Sandoval, director de la Academia de Arte Culinario Sacchi y Mauro Sánchez Rodríguez, del equipo de profesionales de Radar Editores, a quienes agradecemos profundamente su participación.

Así que sólo nos resta decir: ¡este arroz ya se coció! Buen provecho...

Colección Radar Editores

Edición Especial
Enero, 2008

Editor: Adriana Pérez Velaz Méjia

Fotografía: Alejandro Vera, Arbo y Isabel Martínez

Director de arte: Aron Barrios Cristóbal

Diseño: Patricia Nebot Domínguez

Colaboradores: Instituto Costarricense de Investigación y Recursos de Agua
Culmario Sachí

Chile: Luz María Ballesteros de Acuña, Omar Sandoval y Mauro Sánchez
Rodríguez

Alemania: Oscar Salas Torres, Jessica Domínguez, Israel Antonio Franco
Cárdena, Tereza Lete Mares, Mayra María Calderón Enche, Lucero
Luzmaría Reyes, Arturo Casanova, Lilia Verónica Angéles Pérez, Ariana
Carrillo, Gerardo Baeza Jiménez, Javier Rula Charles, Wantha Rueda y Arend
Rangel, Danyel Elmer Duque Salas, Guillermo José Vargas Medina,
Diana Patricia Gómez Cufillón, José Antonio Amaga Cabrera, César
Domínguez y Néstor Alonso López

Consejo de estilo: A. Ruth Santos Hernández y Jorge Cruz B.

Radar Editores, S.A. de C.V.

Presidente: Carlos Flores Muñoz T.

Director general y editor responsable: Germán Flores Taglio

Director administrativo: Carlos Flores Salazar

Subdirectora editorial: Edy Cabrería Jarama

Subdirector creativo: Andrés Alfaro Páez

Gerente administrativo: Araceli Sánchez Briceño

Gerente de producción: Zaira Martínez Valderrama

Gerente de mercadotecnia: Néstor Mesa/El Romero

Gerente de circulación: Graciela Ramírez Fierro

Gerente de relaciones públicas: José Luis Flores Nájera

Oficina: Salvador Díaz Milón No. 154, Col. Santa María La Ribera,

C.P. 06400 34, 05-89-95-70 al 70

Reproducción: Ediciones y Recursos Tecnológicos, S.A. de C.V.

Impresión: Editorial Nima, S.A. de C.V., Talco No. 424 Col. Portales

C.P. 01000, México, D.F.

No. de expediente de Exportación: 04-2004-011493-01-600-002

Certificado de Importación: 04-2004-011493-01-600-002

Certificado de Importación: 04-2004-011493-01-600-002

No. de reserva de derechos al uso exclusivo: 04-2004-011493-01-600-002

Distribución: D.I. y zona conurbada: Unión de Expendedores y Asociaciones

de Periodistas de México, A.C. Guerrero No. 30, Col. Guerrero, C.P. 06350.

Por medio del Despacho: Gerardo Flores Soriano, Sergio Roldán No. 87,

Col. San Rafael, Del. Cuauhtémoc, C.P. 06470, México, D.F.

Distribución interna: COOPIDEA, Sergio Roldán No. 87, Plantel 354,

Col. San Rafael, Del. Cuauhtémoc, C.P. 06470, México, D.F.

Distribución locales externas: DIVEA, Mariano Domínguez No. 231,

Col. Anáhuac, Del. Miguel Alemán, C.P. 01120, México, D.F.

Distribución en Estados Unidos, México y Latinoamérica: Edición Comercial

General, S.A. de C.V., Av. Cosán No. 517 Col. Industrial Valley, C.P. 02100,

México, D.F.

La revista **Colección Radar Edición Especial** investiga sobre la variedad de

un alimentos, pero no se responsabiliza del contenido de los artículos

ni de los datos realizados por los mismos. No es responsable de los

avances.

Ventas de publicidad

Raúl Chávez Juárez

Director comercial y de servicios empresariales

05-89-95-70 al 70 ext. 226

Correo electrónico:

publicidad@radareditores.com

Gustavo Cornejo González

Director de publicidad

Carmen López Hipólito

Relaciones públicas

Iva Zamora

Abogada de la ley

05-89-95-70 al 76 ext. 224

ecorpublic@radareditores.com

Abrir al lector

Rocio Espinoza Hernández

05-89-95-70 y 79

Línea sin costo:

01-800-8135005 y 01-800-8135008

Correo electrónico: atención@radareditores.com





Contenido

1	Carta editorial
4	Chef de Arroz del Año 2007
48	Tablas de cocción del arroz
48	Vocabulario

Recetas sencillas:

6	Arroz al cilantro con almejas
8	Mejillones rellenos de arroz al vino blanco
9	Arroz enchilado con brochetas de pescado y piña
10	Ensalada fresca de arroz
11	Arroz gran boom
12	Sopa picosa de arroz, trigo y pollo
13	Arroz turi
14	Portobello relleno de arroz
15	Arroz salvaje con 4 pimientos
16	Arroz con curry, pollo y manzana verde
17	Morillas con arroz salvaje en salsa de chile canica
18	Arroz frito
19	Mix de arroz, lechugas y camarones
20	Arroz con salsa de azafrán y pechugas a la pimienta
21	Paquetitos de arroz con salsa de caramelo
22	Gelatina de menta con arroz de coco

Recetas término medio:

23	Arroz sol
24	Pechuga de pavo rellena de arroz dulce
25	Mil hojas de tejas de arroz con queso de cabra y vinagreta
26	Arroz tropicoso
27	Sopa espumosa de poblano con crujiente de arroz
28	Croquetas de arroz y queso con gelé de guacamole
29	Arroz al cuitlacoche con pato al xicoconotle
30	Arroz aromático al pomodoro
31	Rollos de pollo rellenos de arroz adobado
32	Arroz al coco y camarones en salsa de mango y piquín
33	Cone de arroz con leche relleno
34	Makis de fruta
35	Clafouti de arroz con leche y zarzamoras
36	Tarta de arroz con leche
37	Tequila Rice
38	Arroz USA símbolo de calidad

Recetas tipo gourmet:

39	Arroz con semillas y supremas de pollo en mole de guayaba
40	Arroz águila y dragón
42	Arroz mar y tierra
43	Alcatraces de arroz xólotl
44	Dulce tentación
45	Unintended mousse
46	Mousse de arroz al coco y mango en salsa de fresa
47	Sutilezas de arroz de coco y frambuesas

Chef de Arroz del Año 2007



Por octavo año consecutivo tuvo lugar el esperado concurso para obtener el prestigioso título de *Chef de Arroz del Año 2007* en agosto pasado, organizado por la Federación de Arroz de Estados Unidos, USA Rice.

de la Asociación Gourmet de Jalisco, y César Pedraza, chef del restaurante Les Moustaches.

Este concurso forma parte de una de las tantas actividades promocionales que USA Rice

El nerviosismo estaba al tope, la adrenalina corría por las venas de los chefs ansiosos de conocer los resultados. Para calmar un poco la preocupación, Gaby Carbajal, directora de Promociones de la Federación, se encargó de relajar a



Esta vez, el Colegio Superior de Gastronomía, campus Lomas Verdes, fue la sede del encuentro; participaron 25 distinguidos chefs representando restaurantes, hoteles e institutos culinarios, quienes dieron rienda suelta a la imaginación con sus sorprendentes y originales recetas con arroz.

Los concursantes hicieron gala de su profesionalismo con la creación de una variedad de platillos fuertes y postres teniendo, por supuesto, como ingrediente principal al arroz.

Los puntos a calificar fueron: preparación, presentación y sabor. Entre los jueces encargados de elegir a los ganadores estuvieron: Guadalupe Cruz Guerrero, presidenta fundadora de la Asociación La Gran Noche del Chef; Maruja Cordero, presidenta

realiza en México, a fin de impulsar el consumo del arroz y educar a los consumidores sobre sus beneficios.

En todo momento, los jueces estuvieron pendientes del trabajo de los participantes. En el interior de las cocinas de la escuela, calificaron sus técnicas, higiene, uso de utensilios y profesionalismo al preparar los alimentos. A cada chef le preguntaron sobre la composición de su receta, los ingredientes extras que utilizaron y el motivo que los inspiró.

Al acabar la preparación de las recetas, los platillos se exhibieron en un salón de eventos del mismo colegio, donde los jueces tuvieron la oportunidad de degustarlos ya terminados y calificar su presentación.

los concurrentes ofreciéndoles un delicioso vino y apetecible paella.

También se realizaron rifas de canastas con productos donados por las empresas Cavadonga y SOS, y la entrega de reconocimientos a todos los participantes.

Y los ganadores son...

Por fin llegó el momento tan esperado de la tarde: la premiación. Los ganadores recibieron un premio en efectivo y regalos de las diversas empresas comercializadoras de arroz en nuestro país. Ellos fueron:



2do. Lugar

Arroz Chai
 Chef Víctor Hugo Morales
 Restaurante Calaya
 (Guadalajara)

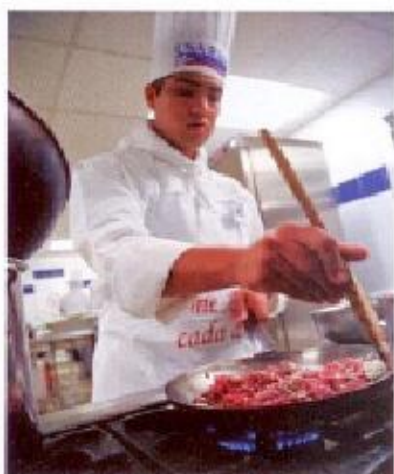
1er. Lugar

Arroz Marroquí
 Chef Ricardo Soriano
 Hookah Lounge

3er. Lugar

Postre Reconstrucción de Arroz
 Chef Leopoldo Acuña
 Instituto Gastronómico Belinglise

Por supuesto, Radar Editores estuvo presente en el evento, con una sobresaliente participación de nuestro chef Mauro Sánchez Rodríguez, ganador del primer lugar al *Mejor Sabor* en el Festival de la Paella 2007, organizado por Caves Freixenet en Querétaro. Para este certamen, el chef presentó una interesante receta indígena: Atapakua de arroz pilaf.



USA Rice Federation es una entidad sin fines de lucro que agrupa a productores, molineros y almacenistas de arroz de Estados Unidos. Lleva a cabo programas educativos en el país vecino, así como en otras partes del mundo y desarrolla programas de interés mutuo para las industrias de los países donde opera.

Y así finalizó el ya tradicional concurso, con un nuevo *Chef de Arroz del Año 2007*, Ricardo Soriano, cuya misión será representar dignamente a la federación en futuros eventos hasta la siguiente elección de 2008, que esperamos nos deje tan complacidos como en esta ocasión. ¡Felicidades!

Arroz al cilantro con almejas

Rinde: 4-6 porciones

Grado de dificultad: fácil

Tiempo de preparación: 50 minutos

Ingredientes:

2 tazas de arroz de grano corto

Agua, la necesaria

Aceite, el necesario

1 taza de hojas de cilantro

1 diente de ajo

¼ de cebolla troceada

4 tazas de caldo de pollo

Sal y pimienta al gusto

1 kg de almejas

4 chiles jalapeños

Manera de preparar:

1. Remoja el arroz en un tazón con suficiente agua tibia durante 20 minutos y escúrrelo. Después fríe el arroz en una cacerola gruesa hasta que obtenga un color dorado claro.
2. Licua las hojas de cilantro, el ajo, la cebolla con un poco de caldo de pollo; salpimienta. Incorpora al arroz dorado, reduce el fuego y mezcla una o dos veces hasta que el líquido se evapore; procura que el arroz no se bata.
3. Vierte el caldo restante, revuelve otra vez, acomoda las almejas, los chiles y tapa. Una vez que suelte el hervor, reduce el fuego y deja cocer el arroz hasta que el líquido se evapore.
4. Sirve caliente y decora con las almejas.

Chef Mauro Sánchez Rodríguez





Rinde: 4 porciones

Grado de dificultad: fácil

Tiempo de preparación: 30 minutos



Mejillones rellenos de arroz al vino blanco

Ingredientes:

20 mejillones limpios

½ cebolla finamente picada

Aceite, el necesario

1 diente de ajo finamente picado

2 jitomates sin piel y en cubos pequeños

1 hoja de laurel

1 rama de tomillo

¾ de taza de vino blanco

½ taza de arroz blanco cocido

1 taza de harina

1 huevo batido

1 taza de pan molido

Sal y pimienta al gusto

Perejil finamente picado al gusto

Manera de preparar:

1. Retira con cuidado la pulpa de los mejillones y pícala finamente.
2. Acitrona la cebolla en una sartén con poco aceite caliente, cuando cambie de color agrega el ajo y deja que dore ligeramente. Añade el jitomate y la pulpa del mejillón con las hojas de laurel y el tomillo; deja cocinar 5 minutos más.
3. Incorpora el vino y por último el arroz.
4. Rellena las conchas de los mejillones con el arroz, pásalas por harina, después por el huevo y por último por el pan molido; salpimienta. Fríelas en suficiente aceite caliente hasta que doren, retira y escúrrelas.
5. Sirve, decora con perejil y acompaña con la ensalada de tu preferencia.

Chef Omar Sandoval

Arroz enchilado con brochetas de pescado y piña



Rinde: 4 porciones
Grado de dificultad: fácil
Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes:

- 300 gr de pescado fresco
- 200 gr de piña
- Agua, la necesaria
- Sal y pimienta al gusto
- 1 limón (el jugo)
- 3 jitomates
- ¼ de cebolla
- 1 diente de ajo
- 3 chiles guajillos sin semillas
- 2 tazas de caldo de pollo
- 1 ½ tazas de arroz de grano largo
- Aceite, el necesario
- 8 palitos de bambú

Manera de preparar:

1. Corta en cubos gruesos el pescado y la piña, e intercala los trozos en los palitos de bambú remojados previamente en agua. Salpimienta, báñalos con el jugo y reserva.
2. Cuece los jitomates, la cebolla, el ajo y los chiles en suficiente agua; deja hasta que los chiles estén suaves. Retira, licua con el caldo de pollo y cuela.
3. Fríe el arroz en suficiente aceite caliente y al tomar un color dorado, incorpora la mezcla anterior; salpimienta, tapa la cacerola y cocina a flama baja hasta que se consuma el líquido y el arroz esté suave.
4. Asa las brochetas por todos lados para que doren parejo.
5. Sirve el arroz y acompaña con las brochetas.

Chef Omar Sandoval

Ensalada fresca de arroz

Rinde: 6 porciones

Grado de dificultad: fácil

Tiempo de preparación: 35 minutos

Ingredientes:

- 1 taza de arroz de grano largo
- 2 ½ tazas de caldo de pollo
- Sal y pimienta al gusto
- 1 lata de palmitos
- 1 frasco de espárragos blancos
- 6 hojas de lechugas (francesa, escarola e italiana)
- 100 gr de germen
- 200 ml de crema para batir
- 3 cucharadas de mostaza Dijon
- 1 lata de aceitunas negras drenadas

Manera de preparar:

1. Cuece el arroz con el caldo de pollo, salpimienta y deja a flama baja hasta que se evapore el caldo y el arroz esté suave.
2. Mezcla los palmitos, los espárragos, la lechuga troceada, el germen y el arroz.
3. Mezcla la crema y la mostaza, sirve la ensalada con este aderezo y acompaña con las aceitunas.

Chef Omar Sandoval



Arroz gran boom

Rinde: 4 porciones

Grado de dificultad: fácil

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes:

Para el caldo:

1 litro de agua

1 retazo de pollo

2 zanahorias picadas

1 apio picado

2 cubitos de consomé

1 ramito de hierbas de olor

Sal y pimienta al gusto

Para el arroz:

2 tazas de arroz precocido

2 dientes de ajo

6 setas picadas

2 pimientos rojos en cuadritos

4 calabazas

Agua, la necesaria

Para la salsa:

1 manojo de espinacas

1 litro de leche

100 ml de crema

1 cebolla

50 gr de mantequilla

2 chiles chipotles de lata

Manera de preparar:

1. Haz el caldo en suficiente agua con el retazo de pollo, la zanahoria, el apio, los cubitos de consomé, las hierbas de olor, sal y pimienta; y deja hasta que suelte el hervor.
2. Coloca el arroz en una cacerola con el ajo y 1 taza de caldo; antes de que termine la cocción añade 3 setas, los pimientos y otras 2 tazas de caldo; deja tapado a fuego medio hasta que se consuma el líquido.
3. Cuece las calabazas en suficiente agua y deja 5 minutos o hasta que estén al dente, cuida que no se pasen porque te quedarían muy blandas. Retira, escúrrelas y ahuécalas sin que las rompas. Rellena con el arroz.
4. Para la salsa, licua las setas restantes con las espinacas, la leche, la crema, la cebolla y el resto del caldo; cuele la salsa en un cazo y ponla a fuego bajo hasta que reduzca, enseguida agrega la mantequilla y espera 5 minutos hasta que se disuelva y retira.
5. Sirve las calabazas sobre un espejo de salsa y decora con los chipotles.

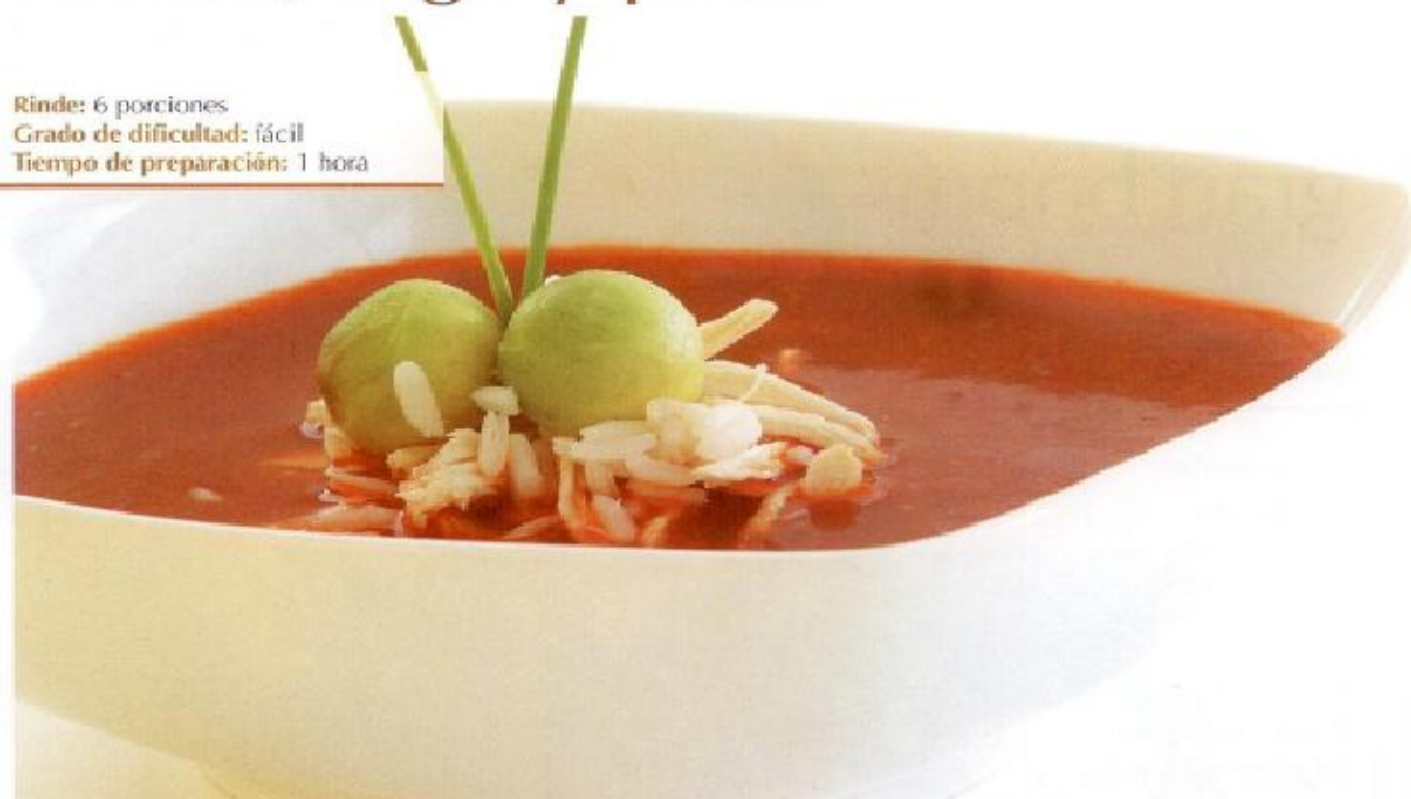


Sopa picosa de arroz, trigo y pollo

Rinde: 6 porciones

Grado de dificultad: fácil

Tiempo de preparación: 1 hora



12



Ingredientes:

1 pechuga de pollo

Agua, la necesaria

Sal y pimienta al gusto

½ cebolla

5 chiles catarinos

3 chiles guajillos

1 chile chipotle

3 jitomates

1 diente de ajo

Orégano al gusto

Aceite, el necesario

100 gr de arroz de grano largo

100 gr de brotes de trigo

1 aguacate en rebanadas

Manera de preparar:

1. Cuece la pechuga en suficiente agua con sal, pimienta y ¼ de cebolla. Una vez cocida, retira del caldo, deja enfriar para que la puedas deshebrar y reserva.
2. Cuece también en agua los chiles, los jitomates, el ajo, la cebolla restante y el orégano. Retira cuando los chiles estén suaves, licua lo anterior y cuele.
3. Lleva al fuego en aceite caliente y cocina 5 minutos a flama alta. Incorpora esta mezcla al caldo de pollo junto con el arroz y el trigo; deja cocinar. Rectifica la sazón y cuando suelte el hervor; retira.
4. Sirve el caldo con un poco de pechuga deshebrada y aguacate.

Chef Omar Sánchez

Arroz turi

Ingredientes:

4 dientes de ajo
1 cebolla
Sal al gusto
2 tazas de agua
1 taza de arroz de grano largo
2 chiles poblanos
8 chiles cuaresmeños
1 manojo de cilantro lavado y desinfectado
¼ de litro de crema

1 lata de granos de elote
150 gr de queso panela
100 gr de champiñones
100 gr de mantequilla
5 chiles guajillos
1 molde previamente engrasado
Papel aluminio

Rinde: 4 porciones

Grado de dificultad: fácil

Tiempo de preparación: 40 minutos

Manera de preparar:

1. Licua 2 ajos, ½ cebolla y sal en el agua. Vacía en una cacerola y agrega el arroz, deja a fuego bajo bien tapado durante 30 minutos o hasta que el líquido se consuma; retira y reserva.
2. Asa y pela los chiles poblanos y cuaresmeños; reserva.
3. Licua también el cilantro con los chiles poblanos, el resto de la cebolla, los otros 2 ajos, la crema y sal al gusto; reserva.
4. Acomoda en el molde una capa de arroz, vierte encima una capa de crema de cilantro y así hasta que acabes con los ingredientes. Al final adorna con algunos granos de elote, cubre el molde con papel aluminio y hornea a 180 °C durante 15 minutos; retira.
5. Corta el queso en cuadritos y los champiñones en rebanadas delgadas; saltea los granos de elote restantes en mantequilla y retira. Rellena la mitad de los chiles cuaresmeños con queso y la otra mitad con granos de elote.
6. Sirve el arroz, acompaña con champiñones, chiles, y decora con guajillo frito.

Alumno Arturo Cazadero



Portobello relleno de arroz

Rinde: 6 porciones

Grado de dificultad: fácil

Tiempo de preparación: 50 minutos

Ingredientes:

1 taza de arroz de grano largo

2 ½ tazas de caldo de pollo

Sal y pimienta al gusto

50 gr de pimiento amarillo

50 gr de pimiento rojo

100 gr de queso de cabra

6 portobellos grandes

Aceite de oliva, el necesario

100 gr de queso parmesano

Manera de preparar:

1. Cuece el arroz en el caldo con una pizca de sal, deja a fuego bajo y tapado hasta que se evapore totalmente el caldo y el arroz esté suave.
2. Corta los pimientos en cubos pequeños, mezcla con el arroz y el queso de cabra, y salpimenta. Rellena los hongos con esta mezcla.
3. Rocía una charola con aceite de oliva, coloca los portobellos y espolvorea con queso parmesano. Hornea a 180 °C durante 20 minutos o hasta que el parmesano esté dorado y crujiente.
4. Retira y decora al gusto.

Chef Omar Sandoval



Rinde: 4 porciones
Grado de dificultad: fácil
Tiempo de preparación: 40 minutos



Arroz salvaje con 4 pimientos

Ingredientes:

- 1 diente de ajo finamente picado
- ¼ de cebolla finamente picada
- Aceite, el necesario
- 1 taza de arroz salvaje
- 1 taza de arroz de grano largo
- 5 tazas de caldo de pollo
- Sal y pimienta al gusto
- 1 pimiento rojo en cuadritos
- 1 pimiento amarillo en cuadritos
- 1 pimiento verde en cuadritos
- 1 pimiento naranja en cuadritos

Manera de preparar:

1. Acitrona el ajo y la cebolla en suficiente aceite caliente, cuando cambien de color, integra las dos tazas de arroz y deja que tomen un color dorado.
2. Vierte el caldo de pollo, al iniciar el hervor, salpimienta e incorpora los pimientos; tapa la cacerola hasta que se evapore el líquido por completo.
3. A media cocción verifica la sazón y espera a que el arroz esté suave.
4. Retira, sirve y adorna al gusto.

Chef Omar Sánchez

Arroz con curry, pollo y manzana verde

Rinde: 4 porciones

Grado de dificultad: fácil

Tiempo de preparación: 50 minutos

Ingredientes:

2 manzanas verdes

1 limón (el jugo)

Sal y pimienta al gusto

1 pechuga de pollo en cubos sin
hueso y sin piel

Aceite, el necesario

¼ de taza de vino blanco

¼ de cebolla

1 ½ tazas de arroz de grano largo

3 ½ tazas de caldo de pollo

1 cucharadita de curry

Manera de preparar:

1. Lava las manzanas, quítales el corazón y pícalas en cubos medianos. Báñalas con el jugo de limón y reserva.
2. Salpimienta el pollo y fríelo en suficiente aceite caliente. Agrega las manzanas. Retira el pollo y las manzanas cuando tomen un color dorado y reserva.
3. Deglasa con vino blanco lo que quedó en la cacerola, añade la cebolla y enseguida el arroz, el caldo de pollo y el curry; salpimienta. Tapa y baja la flama al mínimo. Incorpora el pollo y la manzana a media cocción, vuelve a tapar y deja hasta que reduzca totalmente el caldo.
4. Retira y sirve al momento.

Chef Omar Sandoval



Morillas con arroz salvaje en salsa de chile canica

Rinde: 6-8 porciones
Grado de dificultad: fácil
Tiempo de preparación: 1 hora



Ingredientes:

- 20 morillas secas
- 2 caballitos de vino blanco
- ½ taza de arroz salvaje
- Agua, la necesaria
- 1 pizca de sal
- 6 chiles canicas sin semillas y desvenados
- ¼ de cebolla
- ½ diente de ajo
- 1 cucharada de consomé de pollo en polvo
- 200 gr de queso de cabra

Manera de preparar:

1. Hidrata las morillas en el vino blanco durante 20 minutos o hasta que estén suaves; retira y escurre.
2. Cuece el arroz en 1 ½ tazas de agua con una pizca de sal y deja a fuego bajo hasta que se consuma el líquido y el arroz esté suave.
3. Cuece los chiles con la cebolla y el ajo en suficiente agua, y espera a que estén suaves; retira, licua y cuela. Sofríe la salsa en aceite caliente, sazona con el consomé y deja que suelte el hervor.
4. Rellena las morillas con el arroz y el queso; sirve sobre un espejo de salsa.

Chef Omar Samirali

Rinde: 4-6 porciones

Grado de dificultad: fácil

Tiempo de preparación: 45 minutos

Arroz frito

Ingredientes:

2 tazas de arroz de grano largo

4 tazas de agua

Sal y pimienta al gusto

¼ de kg de muslos de pollo en trozos pequeños

¼ de kg de costilla de puerco en trozos pequeños

Aceite de oliva, el necesario

1 cebolla en cuadros medianos

2 dientes de ajos finamente picados

4 zanahorias en medias lunas

4 calabazas en medias lunas

2 pimientos rojos y verdes en cuadros medianos

½ taza de piña picada

3 chiles de árbol secos y picados

1 taza de floretes de brócoli

Salsa de soya al gusto

½ cucharadita de azúcar

1 cucharada de fécula de maíz

Manera de preparar:

1. Cuece el arroz en el agua con 1 pizca de sal y deja a fuego medio hasta que esté suave.
2. Una vez cocido, extiende sobre una charola hasta que se enfríe.
3. Fríe el pollo y las costillas en una cacerola amplia y con aceite bien caliente. Acitrona ahí mismo la cebolla y los ajos, cuando cambien de color agrega las zanahorias, las calabazas, los pimientos, la piña, el chile y el brócoli. Una vez frito, incorpora el arroz y fríe moviendo cuidadosamente para no batirlo.
4. Condimenta con sal, pimienta, salsa de soya y azúcar; vierte la fécula previamente diluida en agua fría. Deja espesar y sirve al momento.

Chef Mauro Sánchez Rodríguez



Mix de arroz, lechugas y camarones

Rinde: 6 porciones

Grado de dificultad: fácil

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes:

1 taza de arroz de grano largo

2 1/2 tazas de caldo de pollo

Sal y pimienta al gusto

18 camarones medianos

Aceite de oliva, el necesario

8 hojas de lechuga (arúgula, francesa e italiana) lavadas y desinfectadas

50 gr de germen

Manera de preparar:

1. Cuece el arroz en el caldo de pollo, salpimienta y deja a flama baja hasta que se evapore el líquido y el arroz esté suave. Retira y espera a que enfríe.
2. Limpia los camarones, hazles una incisión en dos sin partírdos totalmente y quítales la tira negra. Salpimienta y saltéalos en suficiente aceite caliente hasta que doren ligeramente.
3. Mezcla las lechugas y pártelas en trozos con las manos.
4. Revuelve el germen y el arroz frío, sirve con la ensalada acompañando con los camarones y un toque de aceite de oliva.

Chef Omar Sandoval

Arroz con salsa de azafrán y pechugas a la pimienta

Rinde: 4 porciones

Grado de dificultad: fácil

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes:

4 cucharadas de aceite de oliva

¼ de cebolla

1 diente de chalote

2 tazas de arroz de grano largo

5 tazas de caldo de pollo

Sal y pimienta al gusto

¼ de cucharadita de azafrán

50 gr de harina

50 gr de mantequilla

1 taza de crema para batir

4 cucharadas de pimienta recién molida

2 pechugas partidas en 2 y sin hueso

Cebollín finamente picado al gusto

Manera de preparar:

1. Acitrona en el aceite caliente la cebolla y el chalote, cuando cambien de color agrega el arroz y deja que tome un tono ligeramente dorado. Vierte 4 tazas de caldo y salpimienta. Tapa la cacerola y deja cocinar a flama baja hasta que se consuma el líquido.

2. Calienta el resto del caldo con el azafrán para que se disuelva.

3. Mezcla la harina con la mantequilla en una sartén y lleva al fuego hasta que se logre una pasta dorada; vierte el caldo con el azafrán poco a poco y sin dejar de mover, después mezcla la crema y salpimienta.

4. Mezcla la pimienta recién molida con sal y úntala sobre las pechugas haciendo presión para que se adhiera bien. Sella las pechugas por ambos lados en una sartén con poco aceite caliente. Colócalas en una charola y hornea a 180 °C durante 20 minutos.

5. Una vez cocinadas las pechugas, pártelas en cuadritos y sírvelas acompañadas del arroz y la salsa de azafrán. Decora con el cebollín.

Chef Omar Sandoval





Rinde: 4-6 porciones

Grado de dificultad: fácil

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes:

- 2 tazas de arroz precocido
- 2 tazas de agua
- ½ taza de leche
- 1 rajita de canela
- 1 cucharada de azúcar
- 2 tazas de frutos rojos (frambuesas, zarzamoras, mora azul y fresas)
- 2 manzanas rojas picadas
- 2 peras picadas
- 3 ciruelas rojas picadas
- 2 duraznos amarillos picados
- 2 kiwis picados
- Nuez moscada molida al gusto

Para la salsa:

- 1 taza de azúcar blanca
- 1 taza de crema espesa
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 1 cucharada de canela en polvo
- 2 hojas de plátano enteras

Paquetitos de arroz con salsa de caramelo

Manera de preparar:

1. Asa las hojas de plátano a fuego directo hasta que estén blandas. Corta en cuadros de 15 x 15 cm.
2. Cuece el arroz en el agua hasta que el líquido se evapore; añade la leche, la canela y el azúcar; mueve y deja a fuego medio hasta que el líquido se consuma nuevamente y el arroz quede suave.
3. Para la salsa, coloca el azúcar en una sartén caliente hasta obtener un caramelo dorado claro. Agrega la crema, la vainilla y la canela; mueve constantemente hasta que se disuelva la canela.
4. Mezcla el arroz con las frutas y la nuez; sirve sobre las hojas de plátano. Salsea con el caramelo y amarra los paquetitos con hilo cáñamo para que no se desbaraten. Hornea a 180 °C durante 15 minutos.
5. Sirve los paquetitos abiertos con otro poco de salsa de caramelo.

Chef Mauro Sánchez Rodríguez

Gelatina de menta con arroz de coco

Rinde: 4 porciones

Grado de dificultad: fácil

Tiempo de preparación:

90 minutos + refrigeración

Ingredientes:

Para la gelatina de menta:

15 gr de grenetina

¼ de taza de agua fría

300 ml de agua

1 bolsita de té de menta

200 ml de licor de menta

Frutas varias cortadas en rodajas

Para el arroz de coco:

2 tazas de agua

Agua de coco, la necesaria

2 anís estrella

1 taza de arroz de grano mediano

1 taza de leche

¾ de taza de leche condensada

½ taza de licor de coco

5 ml de vainilla

Hojas de menta para decorar

Ralladura de coco al gusto

4 copas de cristal



Manera de preparar:

1. Hidrata la grenetina en el agua fría hasta que esponje y disuélvela a baño María.
2. Calienta el resto del agua, cuando suelte el hervor mete la bolsita de té y retira del fuego. Deja tibiar y agrega el licor de menta y la grenetina hidratada.
3. Coloca las frutas en el fondo de las copas y rellena con gelatina hasta la mitad. Refrigerar a punto firme.
4. Calienta las 2 tazas de agua con el agua de coco y el anís, y cuando empiece el hervor, añade el arroz.
5. Mezcla en un tazón las leches, el licor de coco y la vainilla. Cuando el arroz esté cocido y suave, incorpora la preparación anterior, lleva al fuego nuevamente a que dé un hervor y espese un poco. Retira.
6. Sirve sobre la gelatina de menta y vuelve a refrigerar. Decora con hojitas de menta y ralladura de coco teñida con un poco de licor de menta.

Arroz sol

Rinde: 4 porciones

Grado de dificultad: medio

Tiempo de preparación: 90 minutos

Ingredientes:

Para el arroz:

½ litro de caldo de pescado

1 taza de arroz de grano largo

1 cucharada de cúrcuma

15 ml de aceite de oliva

5 chipirones limpios y en aros delgados

2 rebanadas de piña picadas

½ pimiento verde asado, pelado y picado

1 chalote picado

Sal y pimienta al gusto

Para las crepas de salmón:

160 gr de harina

2 huevos

125 ml de leche

Sal y pimienta al gusto

30 gr de mantequilla

20 gr de eneldo finamente picado

20 gr de perejil finamente picado

20 gr de perifollo finamente picado

160 gr de queso crema

100 gr de salmón ahumado

Para los camarones rebosados:

2 claras

250 gr de harina

1 yema

150 ml de cerveza

60 ml de agua

50 ml de aceite de oliva

12 camarones grandes limpios y sin cabeza

Aceite, el necesario

Manera de preparar:

1. Para el arroz, calienta el caldo y cuando suelte el hervor agrega el arroz y disuelve la cúrcuma; tapa y deja a fuego suave. Saltea en poco aceite caliente los chipirones, la piña, el pimiento y el chalote. Retira cuando cambien de color e incorpora al arroz, salpimenta y deja hasta que el caldo se evapore; retira y reserva.

2. Para las crepas, licua la harina, los huevos y la leche; salpimenta. Calienta una sartén y agrega un trocito de mantequilla, en cuanto se derrita vierte con un cucharón la cantidad suficiente de mezcla para apenas cubrir el fondo de la sartén. La crepa debe quedar delgada. Cuece por ambos lados y reserva dentro de una servilleta de algodón. Repite la operación hasta terminar la mezcla. Revuelve las hierbas con el queso crema, untá una capa ligera de queso a cada crepa y coloca una capa de salmón. Enrolla y corta en rodajas de 1 cm aproximadamente; reserva.

3. Para los camarones, monta las claras a punto de nieve. Bate en otro recipiente la harina con la yema, la cerveza, el agua y el aceite. Incorpora las claras de manera envolvente y pasa los camarones por la mezcla. Fríelos en suficiente aceite caliente hasta que doren, retira y escurre el exceso de grasa.

4. Sirve el arroz y acompaña con las crepas y los camarones.



Rinde: 10-12 porciones
Grado de dificultad: medio
Tiempo de preparación:
 40 minutos + horneado



Ingredientes:

1 taza de arroz de grano largo
 2 tazas de caldo de pollo
 1 pechuga de pavo deshuesada y sin piel
 50 gr de mantequilla ablandada
 Sal y pimienta al gusto
 ½ taza de nueces troceadas
 ½ taza de pasitas (remojuadas en brandy)
 ½ taza de arándanos (remojuados en brandy)
 ½ taza de almendras fileteadas
 1 taza de piña picada
 4 manzanas rojas picadas
 Aceite, el necesario
 Azúcar al gusto
 Canela molida al gusto

Hilo cáñamo
 Papel aluminio

Para la salsa:

1 taza de agua
 ½ taza de piña picada
 ½ taza de azúcar
 ¼ de cucharadita de nuez moscada
 ½ cucharadita de canela molida
 1 cucharada de fécula de maíz

Pechuga de pavo rellena de arroz dulce

Manera de preparar:

1. Cuece el arroz con el caldo de pollo hasta que esté suave y el líquido se evapore; reserva.
2. Ahueca la pechuga del centro y a lo largo. Untala con mantequilla, salpimienta y reserva.
3. Fríe las nueces, las pasitas, los arándanos, las almendras, la piña y la manzana en una sartén con poco aceite caliente; deja que doren ligeramente. Incorpora el arroz, condimentá con 1 pizca de sal, azúcar y canela molida al gusto. Deja enfriar.
4. Rellena la pechuga con el arroz dulce, amárrala con hilo cáñamo para que no pierda la forma.
5. Para la salsa, licua todos los ingredientes y cocina a fuego medio hasta que espese.
6. Coloca la pechuga en una charola para hornear, báñala con salsa y cubre con papel aluminio. Hornea a 180 °C durante 75 minutos o hasta que esté bien cocida. Báñala constantemente la pechuga con la salsa mientras se hornea.
7. Retira la pechuga, rebana y sirve con un poco de salsa.

Chef Mauro Sánchez Rodríguez

Mil hojas de tejas de arroz con queso de cabra y vinagreta

Manera de preparar:

1. Para las hojas de arroz, cuece el arroz en el agua con sal y deja a fuego medio entre 25 y 30 minutos. Cuando esté suave, retira, escúrrelo y enjuaga con agua fría. Reserva. Bate las claras a punto de nieve y mezcla 1 taza de arroz ya cocido con el queso y la harina, e integra bien con movimientos envolventes. Aplana la mezcla en forma de círculo grande, colócala en una charola y hornéala a 180 °C durante 20 minutos o hasta que se deshidrate el arroz ligeramente. Retira del horno y corta inmediatamente en círculos pequeños.
2. Para las verduras, coloca las verduras en la charola, báñalas con las 2 cucharaditas de aceite y sal, y hornéala también a 180 °C hasta que doren y queden crujientes. Aplana el queso de cabra, congélalo y córtalo al tamaño de las verduras y los círculos de arroz. Mezcla el jugo de limón, las cucharadas de aceite de oliva restantes, el eneldo, la sal de apio; deja marinar las verduras durante 10 minutos.
3. Mezcla todos los ingredientes para la vinagreta.
4. Sirve intercalando los círculos de arroz, verduras y queso, y baña con la vinagreta.

Alumno Javier Ruiz Charles

Rinde: 4 porciones

Grado de dificultad: medio

Tiempo de preparación: 90 minutos

Ingredientes:

Para las hojas de arroz:

1 taza de arroz de grano largo

500 ml de agua

2 cucharadas de sal

2 claras

1 taza de queso parmesano

125 gr de harina

Para las verduras:

2 berenjenas en rodajas finas

2 pimientos rojos en rodajas finas

2 calabazas en rodajas finas

4 hongos portobello en rodajas finas

2 cucharaditas de aceite de oliva

1 pizca de sal

1 queso de cabra de 180 gr

4 limones (el jugo)

8 cucharadas de aceite de oliva

2 cucharadas de eneldo picado

2 cucharaditas de sal de apio

Para la vinagreta:

500 gr de habas

3 jitomates picados

2 cucharadas de albahaca fresca

2 cucharadas de aceitunas picadas

1 cucharada de chalote picado

1 cucharada de alcaparras picadas

1 cucharada de ajo picado

2 cucharadas de perejil picado

3 cucharadas de aceite de oliva

2 cucharadas de vinagre balsámico

Sal y pimienta al gusto



Arroz tropicoso

Rinde: 4 porciones

Grado de dificultad: medio

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes:

Para el arroz:

- 1 taza de arroz de grano largo
- 2 tazas de caldo de pollo
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de jengibre picado
- 1 diente de ajo finamente picado
- 30 ml de aceite
- 1 cucharada de aceite de ajonjolí
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- ½ pechuga de pollo cortada en tiras muy delgadas
- 2 chiles guajillos
- 2 zanahorias
- ½ pepino en cuadritos
- ½ taza de germen de trigo
- 25 gr de pasas
- 2 cucharadas de salsa de soya
- 2 cucharadas de caldo de pollo
- 1 cucharada de ajonjolí tostado

Para la salsa:

- 2 cucharadas de fécula de maíz
- 280 ml de almíbar de piña
- 180 ml de vinagre de vino
- 1 cucharada de soya
- ¼ de cucharadita de jengibre molido
- 2 cucharadas de consomé en polvo
- ¼ de cucharadita de ajo en polvo
- 80 ml de miel
- 1 pimienta verde
- 2 rebanadas de piña picada

Manera de preparar:

1. Para el arroz, cuece el arroz con el caldo de pollo, tapa, salpimienta y deja a flama baja durante 20 minutos o hasta que el líquido se consuma; reserva.
2. Acitrona el jengibre y el ajo en los aceites calientes, agrega las tiras de pechuga a que doren ligeramente; retira y reserva.
3. Desvena los chiles e intégralos al aceite anterior; retira. En el mismo aceite sofríe la zanahoria, el pepino y el germen, e integra el pollo, las pasas, el arroz, y sazona con la salsa de soya disuelta en el caldo; retira del fuego. Espera a que todo esté cocinado y los líquidos se evaporen.
4. Para la salsa, disuelve la fécula en el almíbar. Licua con el resto de los ingredientes y lleva al fuego hasta que se cocine. Mueve constantemente para que no se queme y deja hasta que tenga consistencia espesa.
5. Sirve al arroz y decora con el ajonjolí. Puedes acompañar con unas rebanadas de piña caramelizadas y asadas.

Alicia Lucero Contreras Reyes



Ingredientes:

4 papas peladas y en rodajas gruesas

Agua, la necesaria

Sal y pimienta al gusto

20 ml de aceite

20 gr de mantequilla

½ cebolla en medias lunas

2 dientes de ajo finamente picados

2 chiles poblanos, escalados y en juliana

800 ml de caldo de pollo

¾ de taza de hojas de cilantro

1 taza de arroz de grano largo

1 ½ tazas de agua

150 gr de queso parmesano

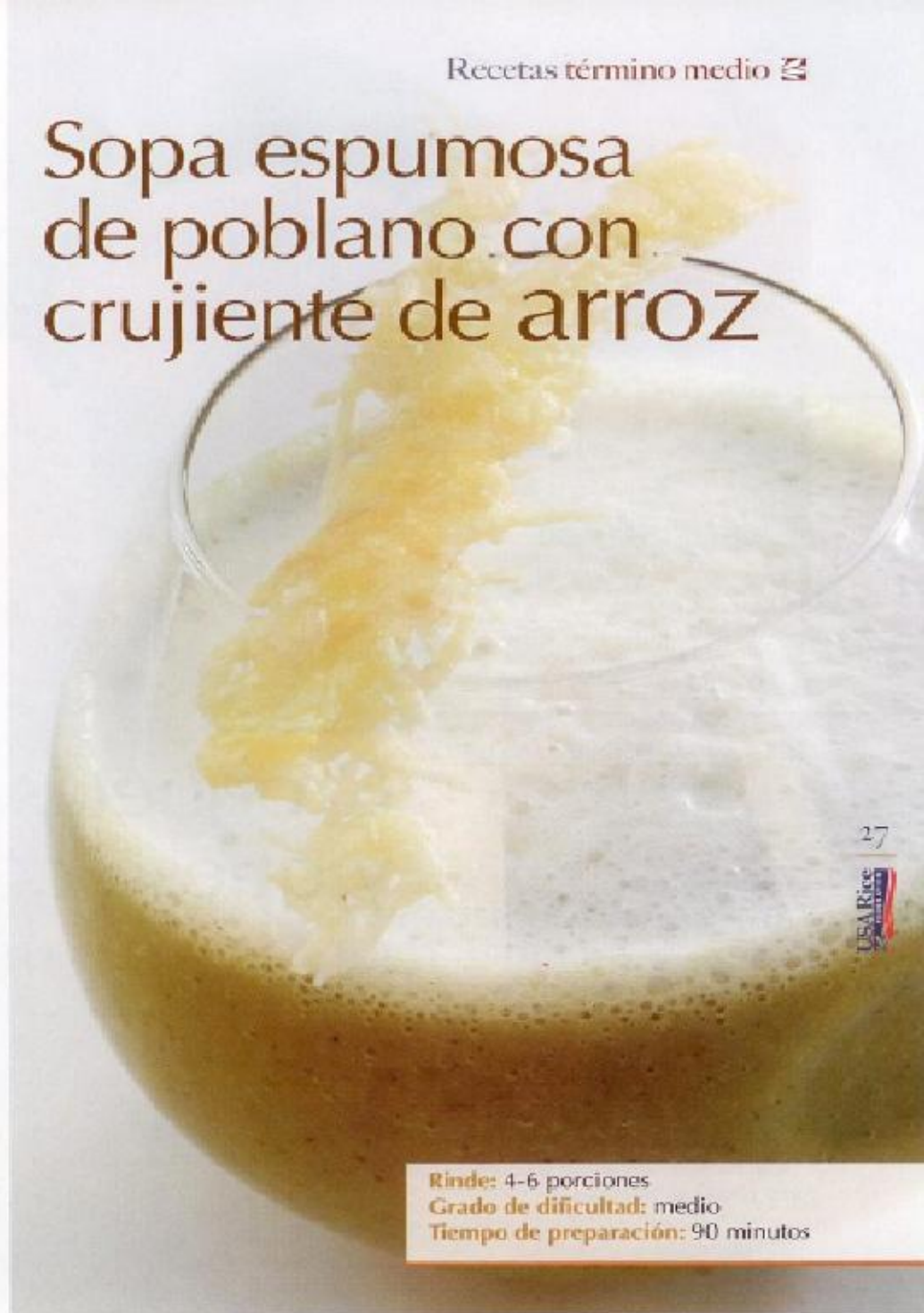
½ taza de leche

½ litro de crema para batir

Manera de preparar:

1. Cuece las papas en suficiente agua con sal y deja hasta que estén suaves; reserva.
2. Acitrona en una cacerola con el aceite y la mantequilla calientes la cebolla, los ajos y los chiles. Cuando cambien de color agrega las papas y cocina durante 3 minutos más.
3. Incorpora el caldo de pollo, salpimenta y deja a fuego bajo hasta que dé el primer hervor. Añade las hojas de cilantro, cocina dos minutos más y retira. Licua y regresa al fuego para rectificar la sazón; reserva.
4. Cuece el arroz con la 1 ½ tazas de agua y sal; deja a fuego bajo hasta que se evapore el líquido y el arroz esté suave. Retira y deja enfriar; reserva.
5. Coloca una cama de queso parmesano en una charola con papel encerado, cubre con una capa de arroz y hornéa a 180 °C durante 10 minutos o hasta que esté crujiente. Retira y córtalo con cuidado en tiras; reserva.

Sopa espumosa de poblano con crujiente de arroz



Rinde: 4-6 porciones
Grado de dificultad: medio
Tiempo de preparación: 90 minutos

6. Mezcla la leche con la crema y espuma con la batidora, también se puede licuar hasta formar la espuma.
7. Sirve en una copa la crema de poblano, añade un poco de espuma y acompaña con el crujiente de arroz.



Rinde: 6 porciones
Grado de dificultad: medio
Tiempo de preparación:
90 minutos + refrigeración

Croquetas de arroz y queso con gelé de guacamole

Ingredientes:

1 taza de arroz de grano largo
3 tazas de caldo de pollo
190 gr de queso crema
10 gr de grenetina
3 cucharadas de agua fría
2 aguacates
¼ de cebolla
½ chile cuaresmeño
Sal y pimienta al gusto
1 cucharada de cilantro finamente picado
1 huevo batido
100 gr de pan molido
Aceite, el necesario
1 limón (el jugo)
5 cucharadas de vinagre
5 cucharadas de aceite de oliva
8 aceitunas negras finamente picadas

Manera de preparar:

1. Cuece el arroz con 2 ½ tazas de caldo de pollo, deja a flama baja hasta que se consuma el líquido y el arroz esté suave. Retira y deja enfriar.
2. Mezcla el arroz con el queso crema. Toma pequeñas porciones, forma bolitas del tamaño de un limón y déjalas reposar en el refrigerador.
3. Hidrata la grenetina en el agua hasta que esponje y disuélvela a baño María.
4. Licua los aguacates con la cebolla, el chile y el caldo restante; salpimienta e incorpora la grenetina hidratada y sin licuar, agrega el cilantro. Vacía en un molde y refrigera hasta que cuaje. Retira, desmolda y corta en cubitos.
5. Pasa las bolitas de arroz por el huevo batido y después por el pan molido; fríelas en suficiente aceite caliente, deja que doren, retira y escurre la grasa en papel absorbente.
6. Mezcla el jugo de limón con el vinagre, el aceite de oliva y una pizca de sal; agita hasta emulsionar y añade las aceitunas.
7. Sirve las bolitas de arroz, acompaña con cubitos de guacamole y baña con la vinagreta.

Arroz al cuitlacoche con pato al xoconostle

Rinde: 4-6 porciones
Grado de dificultad: medio
Tiempo de preparación:
90 minutos + marinada

Ingredientes:

¼ de taza de pulpa de xoconostle
1 cucharada de vinagre blanco
Sal y pimienta al gusto
100 gr de mantequilla derretida
4 piernas con muslo de pato, sin piel
2 dientes de ajo
¼ de cebolla
250 gr de cuitlacoche
4 tazas de caldo de pollo
2 tazas de arroz precocido
3 ramas de epazote

Manera de preparar:

1. Licua el xoconostle con el vinagre, sal, pimienta y un poco de mantequilla. Marina con esto el pato durante 4 horas y hornea a 180 °C durante 40 minutos o hasta que esté bien cocido. Reserva el jugo.
2. Fríe con mantequilla el ajo, la cebolla y el cuitlacoche en una cacerola. Licua con un poco de caldo de pollo y salpimienta.
3. En otra cacerola, fríe suavemente el arroz a que tome un color ligeramente dorado y agrega la mezcla anterior. Deja hasta que el líquido se evapore. Vierte el resto del caldo de pollo, el epazote y deja cocer a fuego lento.
4. Sirve el arroz acompañado del pato y el jugo que reservaste.



Arroz aromático al pomodoro



30



Rinde: 4 porciones
Grado de dificultad: medio
Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes:

2 cucharadas de aceite de ajonjolí
3 chalotes picados
2 tazas de arroz de grano largo
1 cucharada de cilantro picado
1 raja de canela
½ cucharada de comino molido
Sal al gusto
10 hebras de azafrán
½ taza de agua caliente
3 ½ tazas de caldo de pollo
1 cucharada de jugo de limón

Para la salsa:

3 cucharadas de cebolla picada
2 dientes de ajos
6 jitomates
½ cucharadita de orégano
6 hojas de laurel
Sal al gusto

Manera de preparar:

1. Calienta a fuego bajo el aceite, agrega los chalotes y espera 3 minutos sin dejar de mover. Incorpora el arroz, el cilantro, la canela, el comino y la sal.
2. Remoja el azafrán en el agua e intégralo al arroz junto con el caldo y el jugo de limón; cuida que todo se mezcle de manera uniforme y tapa perfectamente la cacerola para conservar los vapores. Déjalo a fuego bajo de 20 a 25 minutos.
3. Para la salsa, licua la cebolla con los ajos y los jitomates; lleva al fuego para que se cocine en una cacerola, agrega el orégano, el laurel y sal al gusto; espera a que suelte el hervor. Verifica la sazón, retira y sirve con el arroz; decora al gusto.

Rollos de pollo rellenos de arroz adobado

Ingredientes:

- 3 chiles anchos desvenados y sin semillas
- ¼ de cebolla
- 1 diente de ajo
- Agua, la necesaria
- ½ tortilla frita
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 500 ml de caldo de pollo
- 1 clavo
- Sal y pimienta al gusto
- 300 ml de agua
- 1 taza de arroz de grano largo
- 50 gr de queso crema
- Cebollín finamente picado
- 4 pechugas aplanadas
- 1 huevo
- Leche, la necesaria
- Pan molido, el necesario
- Aceite, el necesario

Manera de preparar:

1. Cuece los chiles junto con la cebolla y el ajo en suficiente agua; retira cuando los chiles estén suaves. Licua lo anterior con la tortilla, el vinagre, el caldo de pollo y el clavo; salpimienta y cuela.
2. Cuece el arroz en 300 ml de agua y la mitad del adobo durante 30 minutos; a media cocción agrega un poco más de adobo si lo deseas.
3. Una vez cocido el arroz, acrema el queso y mezcla con el cebollín.
4. Extiende sobre las pechugas una capa de arroz y en medio una tira no muy gruesa de queso, ayúdate de una manga

Rinde: 4 porciones
Grado de dificultad: medio
Tiempo de preparación: 45 minutos



con duya, si es necesario, y enrolla las pechugas de manera compacta. Asegura con palillos para que no se abran. Mezcla el huevo con la leche y bámbiza las pechugas con esto. Empanízalas y fríelas en suficiente aceite

caliente hasta que queden doradas. Retira y córtalas en rodajas no muy gruesas.

5. Sirve y adorna al gusto.

Alumna Nathaly Alonso Lopez

Arroz al coco y camarones en salsa de mango y piquín

Rinde: 4 porciones

Grado de dificultad: medio

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes:

12 camarones medianos

Sal y pimienta al gusto

Chile piquín al gusto

2 mangos (la pulpa)

¼ de taza de agua

100 gr de coco rallado

2 tazas de arroz precocido

5 tazas de caldo de pollo

Aceite, el necesario

Manera de preparar:

1. Limpia los camarones, hazles un corte por la parte media sin cortarlos completamente y quítales la tira negra; salpimienta y reserva.
2. Asa el chile piquín sin dejar que se queme.
3. Licua los mangos con el chile y el agua. Saltea lo licuado en una sartén sin aceite y deja a fuego bajo durante 5 minutos.
4. Coloca en una charola el coco rallado y hornea a 180 °C durante 10 minutos.
5. Cuece el arroz con el caldo, al soltar el hervor baja la flama; salpimienta, agrega el coco y tapa la cacerola hasta que se consuma el líquido.
6. Saltea los camarones en poco aceite caliente y deja que doren ligeramente.
7. Sirve el arroz, coloca los camarones y acompaña con la salsa.



Cone de arroz con leche relleno

Rinde: 4 porciones

Grado de dificultad: medio

Tiempo de preparación: 40 minutos + refrigeración



Ingredientes:

- 1 taza de arroz de grano mediano
- 2 tazas de agua hirviendo
- 2 pizcas de sal
- $\frac{1}{2}$ litro de leche
- 1 raja de canela
- 1 cucharadita de vainilla
- 5 yemas
- 150 gr de azúcar
- 1 cucharada de fécula de maíz
- 1 cucharada de grenetina
- 50 gr de pasitas
- 25 gr de coco
- 2 kiwis
- 100 gr de fresas
- 100 gr de frambuesas
- 100 gr de zarzamoras
- 1 chocolate amargo

4 moldes en forma de cono

Manera de preparar:

1. Vacía el arroz en agua hirviendo con 2 pizcas de sal, deja 10 segundos; cuela, enjuágalo con agua fría y déjalo escurrir.
2. Calienta en una olla el $\frac{1}{2}$ litro de leche con la canela, la vainilla y el arroz.
3. Blanquea las yemas con el azúcar, la fécula, la grenetina, e incorpora el arroz. Agrega las pasitas y el coco antes de que llegue a ebullición. Mueve continuamente y al soltar el hervor retira del fuego y deja enfriar.
4. Vacía a los moldes y mete al congelador durante 30 minutos.
5. Pica la fruta en cuadros medianos.
6. Derrite el chocolate a baño María y cubre la punta del cono o todo entero si lo prefieres; refrigera nuevamente hasta que endurezca.
7. Retira, desmolda y acompaña con la fruta picada.

Almuerzo, Arroz, Cereales



Rinde: 4 porciones
Grado de dificultad: medio
Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes:

- 2 tazas de arroz de grano mediano
- 5 tazas de agua
- 1 mango
- ½ kg de fresas grandes lavadas y desinfectadas
- 2 kiwis
- 190 gr de queso crema
- 6 hojas de algas
- 50 gr de azúcar
- Cajeta o jarabe de chocolate al gusto
- 1 tapete para sushi

Makis de fruta

Manera de preparar:

1. Cuece el arroz en el agua, tapa y deja cocinar hasta que se evapore el líquido y el arroz esté suave. Retira y deja enfriar.
2. Corta las frutas en rebanadas muy delgadas y reserva.
3. Ablanda el queso y reserva.
4. En un tapete para sushi pon una hoja de alga, luego una capa de arroz haciendo presión, acomoda rebanadas finas de fresa y con mucho cuidado voltéalo para que la fresa quede abajo. Una vez volteado, agrega queso y un poco de azúcar; si lo deseas puedes agregar una fruta más en el interior. Cierra enrollando y haciendo presión, ayúdate con el mismo tapete.
5. Rebana y sirve acompañado de fruta, cajeta o jarabe de chocolate.

Chef Omar Sandoval

Clafouti de arroz con leche y zarzamoras

Ingredientes:

1 taza de arroz de grano mediano
500 ml de agua
1 pizca de sal
500 ml de leche
1 raja de canela al gusto
Vainilla al gusto (en vara o líquida)
7 yemas
275 gr de azúcar
1 cucharada de grenetina
50 gr de pasitas
1 taza de jocoque
1 cucharada de fécula de maíz
3 cucharadas de harina
3 claras
500 gr de zarzamoras
4 aros previamente engrasados

Rinde: 4 porciones
Grado de dificultad: medio
Tiempo de preparación: 1 hora

Manera de preparar:

1. Hierva el arroz en agua con una pizca de sal durante 10 minutos. Escúrralo y enjuaga.
2. Calienta la leche con la canela y la vainilla; vierte el arroz.
3. Blanquea 5 yemas con 150 gr de azúcar y la grenetina, e integra al arroz; deja a fuego bajo hasta que se consuma la leche por completo y añade las pasitas.
4. Mezcla el jocoque, las 2 yemas restantes, la fécula, la harina, el resto del azúcar y las claras batidas a punto de nieve, e incorpora al arroz ya cocido en forma envolvente y al final, agrega las zarzamoras.
5. Vierte a los aros y hornea a 180 °C durante 20 minutos o hasta que esponje. Retira y deja enfriar.
6. Desmolda con cuidado y decora al gusto.

Alumna Licia Verónica Angeles Pérez



Tarta de arroz con leche

Rinde: 8-10 porciones

Grado de dificultad: medio

Tiempo de preparación:

90 minutos + horneado

Ingredientes:

150 gr de mantequilla

150 gr de margarina

200 gr de azúcar glass

3 gr de sal

1 clara

10 ml de vainilla

500 gr de harina

15 gr de polvo para hornear

1 taza de arroz de grano mediano

1 taza de agua caliente

2 tazas de agua

1 taza de leche

120 gr de azúcar

1 cucharada de canela en polvo

3 huevos

200 ml de crema

Pasitas al gusto

Manera de preparar:

1. Acrema la mantequilla con la margarina, el azúcar glass y la sal a punto de pomada. Agrega la clara junto con la vainilla, luego la harina y el polvo para hornear; mezcla y refrigera durante 30 minutos.
2. Remoja el arroz en agua caliente por 10 minutos y escúrralo.
3. Hierva el agua restante con la leche, el arroz y la mitad del azúcar con la canela hasta que se cocine. Deja enfriar.
4. Licua los huevos, la crema, otro poco de vainilla, el resto del azúcar y mezcla con el arroz.
5. Extiende la masa sobre una superficie limpia y enharinada, cubre el molde, corta las orillas y rellena con el arroz. Hornea a 180 °C durante 45 minutos o hasta que el pan esté firme.
6. Retira y decora con pasitas o al gusto.

Chef Omar Sandoval



Tequila Rice

Rinde: 4 porciones

Grado de dificultad: medio

Tiempo de preparación: 1 hora



37



Ingredientes:

200 gr de arroz precocido

400 ml de agua

300 ml de crema de coco

2 caballitos de tequila

250 ml de leche

150 gr de azúcar

1 cucharadita de jengibre molido

2 kiwis

10 fresas

2 tunas rojas

1 carambolo

100 gr de queso crema

Manera de preparar:

1. Cuece el arroz en el agua a fuego medio durante 25 minutos o hasta que se evapore el líquido. Agrega la crema de coco y deja que se termine de cocer; retira y espera a que enfríe para que añadas la mitad del tequila. Reserva.
2. Hierva la leche con el azúcar y el jengibre hasta obtener el sabor y aroma del jengibre, vierte al arroz, lleva al fuego nuevamente y deja que quede cremoso.
3. Corta la fruta en cuadros pequeños y deja macerar en el resto del tequila durante 20 minutos.
4. Acrema el queso, pon una capa sobre la preparación de arroz y adorna con fruta.

Alimento José Antonio Arriaga Cabrera

Arroz con semillas y supremas de pollo en mole de guayaba

Rinde: 4 porciones

Grado de dificultad: difícil

Tiempo de preparación: 2 horas

Ingredientes:

Para el mole:

2 jitomates

1/2 raja de canela

6 guayabas

2 chiles chipotles

2 chiles de árbol secos

4 chiles mulatos

2 chiles pasillas

60 gr de cacahuates sin sal

50 gr de ajonjolí

50 gr de pepita pelada sin sal

50 gr de pan molido

1/4 de cebolla

1 diente de ajo

2 pimientas gordas negras

2 clavos

1/4 de cucharadita de comino

1 taza de agua

Aceite, el necesario

Sal y pimienta al gusto

Para el arroz:

50 gr de piñones

50 gr de pepitas

50 gr de avellanas sin piel

Aceite, el necesario

2 tazas de arroz de grano largo

5 tazas de agua

1 cucharada de consomé en polvo

Sal y pimienta al gusto

4 supremas de pollo sin piel y sin hueso

Manera de preparar:

1. Para el mole, asa todos los ingredientes, excepto los tres últimos y licúalos con 1 taza de agua.
2. Fríe en suficiente aceite caliente y salpimenta antes de que suelte el hervor. Deja a fuego bajo 5 minutos, verifica la sazón y retira.
3. Para el arroz, dora los piñones, las pepitas y las avellanas en poco aceite caliente, cuida que no se quemen. Retira las semillas.
4. Fríe ahí mismo el arroz hasta que tome un color amarillo sin dejar que se dore demasiado; agrega el agua y el consomé de pollo. Rectifica la sazón y a media cocción integra las semillas; tapa y deja cocinar a flama baja hasta que se evapore el líquido.
5. Salpimenta el pollo, sélalo en poco aceite caliente por ambos lados y deja que dore ligeramente. Colócalo en una charola y homea a 180 °C durante 30 minutos.
6. Sirve el arroz y acompaña con las pechugas y el mole.

Chef Omar Sandoval



Arroz águila y dragón

Rinde: 4 porciones

Grado de dificultad: difícil

Tiempo de preparación: 2 horas



Ingredientes:

Para el adobo:

2 chiles anchos limpios y asados

3 chiles cascabeles limpios y asados

3 chiles chipotles limpios y asados

Agua, la necesaria

3 jitomates

2 dientes de ajo

½ cebolla

25 gr de achiote

1 hoja de aguacate

50 ml de salsa bruja

1 rajita de canela asada

2 pimientas gordas asadas

1 clavo asado

1 comino asado

1 pizca de orégano

1 limón

Para la salsa mexicana:

4 xoconostles
Agua, la necesaria
15 pétalos de bugambilia
desinfectados
200 ml de vino tinto
200 gr de azúcar
1 chile chipotle

Para la salsa oriental:

5 guayabas
250 ml de agua
10 gr de jengibre
1 rajita de canela
1 pizca de anís de estrella
250 ml de mirin
200 gr de azúcar

Para los camarones y acamayas orientales:

4 camarones
4 acamayas
4 dientes de ajo picados
200 gr de cebolla picada
1 cucharada de aceite
1 cucharadita de páprika dulce
1 cucharadita de cúrcuma en polvo
60 gr de salsa bull dog
15 ml de salsa de pescado
Sal al gusto

Para el arroz:

Aceite, el necesario
2 dientes de ajo picados
¼ de cebolla picada
10 gr de tocino picado
Adobo
150 ml de jugo de piña
300 gr de arroz de grano largo
600 ml de caldo de pollo
¼ de hoja santa
1 rama de cilantro
1 rama de epazote

1 manzana en cuadritos
1 plátano macho en cuadritos
¼ de piña en cuadritos

Manera de preparar:

1. Para el adobo, hidrata los chiles en agua caliente hasta que queden suaves. Asa el jitomate, el ajo, la cebolla, y licua con los chiles y el resto de los ingredientes. Cuela y reserva.
2. Para la salsa mexicana, cuece los xoconostles con un poco de agua, a la mitad de la cocción agrega las bugambilias y deja 5 minutos más. Licua y cuela; reserva. Lleva al fuego el vino, el azúcar y el chipotle; deja hasta que reduzca el vino. Retira el chile e integra la mezcla anterior y deja a fuego bajo hasta que espese un poco la salsa.
3. Para la salsa oriental, cuece las guayabas en el agua con el jengibre, la canela y el anís durante 15 minutos. Retira el anís, la canela y el jengibre; licua el resto y cuela. Reduce el mirin con el azúcar, mezcla y deja a fuego bajo hasta obtener la consistencia deseada, también espesita.
4. Para los camarones y las acamayas, límpialos sin desprenderles la cabeza. Acitrona el ajo y la cebolla en aceite caliente hasta que doren. Agrega la páprika, el cúrcuma y la salsa bull dog; cocina por 2 minutos. Incorpora los mariscos y la salsa de pescado, sazona con sal; espera a que estén cocidos, retira y reserva.
5. Para el arroz, fríe en aceite caliente el ajo y la cebolla, cuando cambien de color agrega el tocino, el adobo, y deja cocinar por 5 minutos, enseguida vierte el jugo de piña. Incorpora el arroz, el caldo, la hoja santa, el cilantro, el epazote; sazona con sal y deja cocinar. Asa ligeramente la fruta y cuando el arroz esté a ¾ de cocción, intégrala.
6. Sirve el arroz adobado con las frutas, encima los camarones y las acamayas orientales, baña con las salsas y decora con frituras y aguacate o al gusto.

Alumno Omar Nahed Torres

Tip:

Puedes comprar los ingredientes en tiendas orientales

Arroz mar y tierra

Rinde: 4 porciones

Grado de dificultad: difícil

Tiempo de preparación: 2 horas



Ingredientes:

Para el arroz base:

Aceite, el necesario

1 cebolla finamente picada

5 dientes de ajo finamente picados

900 gr de arroz de grano largo

2 litros de caldo de pollo

Sal y pimienta al gusto

Para el arroz rojo:

250 gr de chiles de árbol

½ diente de ajo

Caldo de pollo, el necesario

350 ml de aceite

Sal al gusto

300 gr de arroz base

Manera de preparar:

1. Para el arroz base, acitrona en una cacerola con aceite caliente la cebolla y el ajo, cuando cambien de color vacía el arroz, deja que dore, añade el caldo de pollo; salpimenta, tapa la cacerola y deja a fuego bajo hasta que se consuma el líquido. Retira y divídelo en 3 porciones.
2. Para el arroz rojo, asa y licua los chiles con el ajo y un poco de caldo para que no quede muy espeso. Vacía a una cacerola y cuece en poco aceite caliente a que suelte el hervor. Verifica la sazón y mezcla con el arroz base; reserva.
3. Para el arroz negro, revuelve el arroz con la tinta y lleva al fuego a que dé un ligero hervor; reserva.
4. Para el arroz verde, licua el pistache con la cebolla, una pizca de sal y un poco de caldo de pollo; también lleva al fuego a que suelte el hervor. Después mezcla con el arroz base.
5. Para acompañar, pasa los cuadritos de calamar por el huevo, empanízalos y fríelos en suficiente aceite caliente a que doren. Adereza las almejas y mejillones con la albahaca, la salsa inglesa y el limón. Marina los camarones en el aceite durante 20 minutos y salpimenta.
6. Sirve porciones de los 3 arroces y acompaña con cuadritos de calamar, almejas, mejillones y camarones.

Para el arroz negro:

300 gr de arroz base

200 gr de tinta de calamar

Para el arroz verde:

400 gr de pistaches

½ cebolla finamente picada

1 pizca de sal

Caldo de pollo, el necesario

300 gr de arroz base

Para acompañar:

1 filete de calamar de 150 gr en cuadritos

1 huevo batido

Pan molido, el necesario

Aceite, el necesario

8 almejas limpias

8 mejillones limpios

2 ramitas de albahaca finamente picadas

Salsa inglesa al gusto

Limón al gusto

8 camarones limpios

Aceite de betabel, el necesario

Sal y pimienta al gusto

Alcatraces de arroz xólotl

Ingredientes:

Para las tortillas de arroz:

2 tazas de arroz de grano largo
4 tazas de agua
1 pizca de sal
Fécula de maíz, la necesaria

Para el relleno:

½ cucharada de chile piquín seco
3 cucharadas de ajonjolí
70 gr de pepita
170 gr de queso crema
1 pizca de sal
1 pizca de pimienta blanca
1 pizca de ajo en polvo

Para la salsa:

Aceite, el necesario
1 jitomate bola
1 diente de ajo
¼ de cebolla
2 chiles moritas
½ cucharada de consomé en polvo
2 cucharadas de concentrado de tamarindo
Sal y pimienta al gusto

Rinde: 4 porciones

Grado de dificultad: difícil

Tiempo de preparación: 90 minutos

Manera de preparar:

1. Para la tortilla de arroz, cuece el arroz en el agua con sal hasta que se evapore y el grano quede suave. Retira y licua completamente con un poco de fécula hasta obtener una pasta suave, lista para manipular. Corta inmediatamente en círculos pequeños y en pico para poder enrollar y formar un conito; realiza lo mismo con cada una y colócalas en una charola. Hornéalas a 180 °C durante 5-10 minutos o hasta que estén crujientes; retira y reserva.
2. Para el relleno, dora el chile, cuida que no se queme y licua con el ajonjolí y la pepita hasta que quede un polvo fino. Integra al queso, mezcla hasta hacer una pomada. Sazona con la sal, la pimienta y el ajo. Rellena con esto los conos de arroz.
3. Para la salsa, asa en un poco de aceite caliente el jitomate, el ajo, la cebolla y el chile morita; licua la mezcla anterior con el consomé y lleva al fuego en una sartén. Incorpora el tamarindo, sazona con sal y pimienta, y espera a que tome una consistencia espesa.
4. Sirve sobre un plato extendido y preséntalos acomodados en círculo y en el centro la salsa caliente. Puedes adornar con cebollín o perejil.

Alfonso Damián Eusebio Dueque Sáenz



Rinde: 4 porciones
Grado de dificultad: difícil
Tiempo de preparación:
 2 horas + refrigeración

Ingredientes:

Para la genovesa (pan):

6 huevos
 140 gr de azúcar
 2 cucharadas de vainilla
 60 gr de queso crema
 150 gr de harina

Para el arroz con leche:

¾ de taza de arroz de grano mediano
 400 ml de agua
 250 ml de leche
 30 ml de leche evaporada
 60 gr de azúcar
 70 gr de queso crema
 1 yema

Para el mousse:

15 gr de grenetina
 40 ml de agua
 100 gr de puré de mamey
 25 gr de azúcar
 95 ml de crema para batir

Para decorar:

10 fresas medianas
 10 frambuesas o zarzamoras

Aros para el pan

Dulce tentación

Manera de preparar:

1. Para la genovesa (pan), bate los huevos con el azúcar y la vainilla hasta que doblen su volumen. Acrema el queso con un poco de la mezcla de los huevos e integra ambas preparaciones de forma envolvente. Haz lo mismo con la harina cernida. Vierte la mezcla de manera uniforme en una charola engrasada con papel encerado o estraza. Hornea a 180 °C durante 20 minutos o hasta que el pan esté dorado y esponje; retira y reserva.
2. Para el arroz con leche, cuece el arroz en el agua a fuego medio, cuando empiece a consumirse y el arroz esté al dente, agrega las leches y el azúcar. Cuando el arroz esté suave, incorpora el queso crema (previamente suavizado) y la yema, mueve constantemente hasta que suelte el hervor y quede cremoso; retira y deja enfriar.
3. Para el mousse, hidrata la grenetina en el agua hasta que esponje y disuélvela a baño María. Calienta el puré de mamey con el azúcar, mezcla bien y añade la grenetina hidratada; mueve hasta que se disuelva y deja tibiar. Agrega la crema batida de forma envolvente.
4. Corta el pan en círculos de la medida de los aros y colócalos en el fondo, aprieta con los dedos para que queden compactos. Vierte un poco de mousse y refrigera hasta que esté firme. Luego rellena el resto con arroz con leche y vuelve a refrigerar.
5. Retira y desmolda con cuidado. Decora con las frutas o al gusto.

Alumna Martha Beatriz Aranda Rangel

Unintended mousse

Rinde: 4 porciones

Grado de dificultad: difícil

Tiempo de preparación:

2 horas + refrigeración

Ingredientes:

Para el bizcocho:

2 claras

50 gr de azúcar

3 yemas

½ limón (la ralladura)

35 gr de harina

25 gr de almendras en polvo

15 gr de mantequilla derretida

Para el culis (puré) de frambuesas:

1 paquete de frambuesas

75 gr de azúcar

15 gr de grenetina

¼ de taza de agua

Para el mousse:

150 ml de leche

150 ml de leche de coco

½ rajita de canela

50 gr de arroz precocido

50 gr de azúcar

60 gr de mantequilla

20 gr de grenetina

¼ de taza de agua

200 ml de crema para batir

75 gr de azúcar glass

1 charola de aluminio previamente engrasada y enharinada

4 moldes en forma de gota

Manera de preparar:

1. Para el bizcocho, monta las claras a punto de nieve con 1 cucharada de azúcar. Bate las yemas con el resto del azúcar y la ralladura hasta que doblen su volumen. Mezcla ambas preparaciones de manera envolvente e integra la harina y las almendras con una espátula. Añade la mantequilla ya fría y remueve ligeramente. Extiende la masa sobre la charola y hornea a 180 °C durante 25 minutos o hasta que esté doradita. Retira, deja enfriar y corta con los moldes de gota; acomoda el bizcocho en el fondo y presiona con las manos para que quede compacto.
2. Para el culis, tritura las frambuesas y mezcla con el azúcar. Reserva un poco de esta preparación. Diluye la grenetina en el agua y disuélvela a baño María. Incorpora a las frambuesas y vierte una capa sobre el bizcocho. Refrigerera hasta que esté firme.
3. Para el mousse, calienta las leches con la canela y cuando suelten el hervor vacía el arroz, el azúcar y la mantequilla; deja hasta que se cueza y el arroz quede suave. Retira del fuego, quítale la canela y espera a que enfrie. Hidrata la grenetina en el agua y dilúyela a baño María e integra al arroz; deja enfriar. Bate la crema con el azúcar glass y añade al arroz con movimientos envolventes. Vierte a los moldes sobre el culis y vuelve a refrigerar a punto firme.
4. Retira, desmolda con cuidado, acompaña con el culis que reservaste y adorna al gusto.

Alumno Guillermo A. Israel Vargas Medina

45

USA Rice



Mousse de arroz al coco y mango en salsa de fresa

Rinde: 4 porciones

Grado de dificultad: difícil

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes:

1 taza de arroz de grano mediano

2 ½ tazas de agua

1 taza de leche

200 gr de azúcar

10 gr de grenetina

¼ de taza de agua fría

2 mangos Manila (la pulpa)

1 taza de agua

50 gr de coco rallado

15 fresas

100 gr de azúcar glass

Manera de preparar:

1. Cuece el arroz en el agua con la leche y 100 gr de azúcar; deja a flama baja hasta que se evapore el líquido y el arroz esté suave. Retira y espera a que enfríe.
2. Hidrata la grenetina en el agua fría hasta que esponje y disuélvela a baño María.
3. Licua el mango con una taza de agua y el resto del azúcar, e integra la grenetina hidratada.
4. Coloca el coco en una charola y hornea a 180 °C durante 10 minutos.
5. Vacía en copas una capa de arroz, cubre con un poco de mango y refrigera durante 1 hora o hasta que esté firme.
6. Licua las fresas con el azúcar glass.
7. Sirve acompañado de salsa de fresa y adorna con el coco.

Chef Omar Sandoval



Sutilezas de arroz de coco y frambuesas

Rinde: 4 porciones
Grado de dificultad: difícil
Tiempo de preparación:
 90 minutos + refrigeración

Ingredientes:

250 gr de arroz de grano mediano
 600 ml de agua
 5 ml de vainilla

Para el arroz de coco:

30 gr de grenetina
 ½ taza de agua
 ¼ de lata de leche de coco
 ¼ de lata de leche evaporada
 2 huevos
 190 gr de queso crema
 50 gr de azúcar
 50 gr de puré de coco
 200 gr de arroz cocido

Para el arroz de frambuesas:

100 gr de frambuesas
 50 gr de azúcar
 1 sobrecito de té de limón
 30 gr de grenetina
 200 gr de arroz de grano mediano

Para la miel de jamaica:

100 gr de jamaica
 500 ml de agua
 100 gr de azúcar

Para el crujiente:

100 gr de fideo de arroz
 Aceite, el necesario
 50 gr de coco granulado
 Azúcar de color al gusto

3 moldes rectangulares
 previamente engrasados



Manera de preparar:

1. Cuece el arroz en el agua con la vainilla hasta que esté suave; vierte al molde y refrigera durante 30 minutos; reserva.
2. Para el arroz de coco, hidrata la grenetina en el agua y disuélvela a baño María o en el horno de microondas. Hierva la mitad de las leches y cuece ahí los huevos, retira, licua con el resto de los ingredientes e incorpora la grenetina hidratada. Vierte al molde y refrigera durante 30 o 35 minutos; reserva.
3. Para el arroz de frambuesa, cuece las frambuesas con el azúcar a fuego medio alto por espacio de 5 minutos y retira. Hidrata el té de limón en la mezcla anterior, tapa y deja reposar durante 9 minutos. Cuida el tiempo porque si no puede amargarse. Retira el té y las frambuesas, integra la grenetina, regresa al fuego y añade el arroz para que se cueza durante 30 minutos; retira y deja tibiar. Lleva a refrigerar hasta que esté firme.
4. Para la miel, hierva todos los ingredientes, deja a fuego medio a que reduzca a la mitad; retira y reserva.
5. Para el crujiente, fríe el fideo de arroz en aceite muy caliente. Mezcla el coco con el azúcar y revuelca los fideos en esta preparación; reserva.
6. Desmolda con cuidado cada preparación de arroz, sirve uno de cada sabor, baña con la miel y decora con los crujientes.

Tabla de cocción del arroz

Tipo de arroz	Cantidad	Líquido	Tiempo
Grano largo	250 gr	500 ml	12-15 minutos
Integral	250 gr	625 ml	38-40 minutos
Impérgable	250 gr	550 ml	13-18 minutos
Basmati	250 gr	450 ml	10-12 minutos
Jazmin	250 gr	450 ml	10-12 minutos
Risotto	250 gr	1 litro	20-25 minutos
Grano corto	250 gr	600 ml	40-45 minutos

1 taza de arroz sin cocción	Líquido	Tiempo de cocción	Rendimiento
Arroz de grano largo	1-3/4 tazas	15 minutos	3 a 4 tazas
Arroz de grano mediano	1-1/2 tazas	15 minutos	3 tazas
Arroz de grano corto	1-1/4 tazas	15 minutos	3 tazas
Grano entero	2-1/4 tazas	45 a 50 minutos	3 a 4 tazas
Parbolizado	1 tazas	20 a 25 minutos	3 a 4 tazas
Precocido con saborizante o condimentado	Sigue las instrucciones del fabricante	varia	varia

Vocabulario

- ☛ **Acitronar:** freír a punto de transparencia.
- ☛ **Asar:** hacer comestible un alimento por la acción directa del fuego o la del aire caldeado, como sucede cuando se pone una carne a la parrilla en el carbón.
- ☛ **Batir:** agitar vigorosamente una preparación hasta conseguir el punto de espuma o la densidad deseados. Se puede hacer con unas varillas de repostería, un tenedor o con un aparato eléctrico.
- ☛ **Blanquear:** pasar las verduras algunos minutos por agua hirviendo con sal, para ablandar o sacar el ácido de una legumbre sin que pierdan su color.
- ☛ **Deglasar:** vaciar un líquido cualquiera en el recipiente donde se ha cocinado con mantequilla u otra grasa.
- Habitualmente se hace con vino.
- ☛ **Desvenar:** quitar las venas y/o semillas a las frutas y verduras.
- ☛ **Dorar:** tostar ligeramente un alimento hasta que adquiera un color dorado.
- ☛ **Engrasar:** embadumar con grasa el interior de un molde (fondo y lados) o la superficie de una plancha de hornear pastelitos y galletas, para evitar que las masas o pastas se quemen.
- ☛ **Envolver:** mezclar suavemente los ingredientes para evitar que la pasta se baje.
- ☛ **Escalfar:** sumergir una fruta o verdura en agua hirviendo durante un rato para reducir su volumen y facilitar su pelado.
- ☛ **Espesar:** hacer más denso un líquido, una crema o una salsa. Se consigue utilizando un espesante como fécula, yema, gelatina, etc. También se obtiene al dejar a medio fuego la cocción para que reduzca.
- ☛ **Filetear:** cortar en láminas o tajadas finas.
- ☛ **Freír:** cocinar alimentos en suficiente cantidad de grasa hasta que estén cocinados y dorados.
- ☛ **Macerar:** dejar un alimento, carne, pescado o frutas remojado en agua, vinagre o alcohol durante un tiempo para que adquieran aroma, sabor y se ablanden. Se puede utilizar este líquido para la preparación de la salsa.
- ☛ **Saltear:** freír a fuego medio en una sartén o cacerola un alimento hasta que esté a punto en su textura y color.
- ☛ **Sellar:** poner la carne a fuego fuerte para cerrar los poros y así evitar que pierda su jugo.

